



# 令和3年 9月 献立表

給食マナー目標：決められた時間で食べよう

港区立東町小学校 校長 橋本 勇一

給食栄養目標：3食きちんと食べよう

学校栄養指導員 小出 紋子

日	曜日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	1人1日 kcal	たんぱく質 g	
1	水	始業式・給食なし								
2	木	日本の行事食を食べよう ☆防災の日☆							644	27.1
		麦ご飯			精白米, 米粒麦					
		すいとん	豚肉, 鶏卵		サラダ油, 白玉粉, 小麦粉	人参, 大根, 白菜, 長ねぎ, 小松菜	だし昆布 だし削り節 酒, 塩, 醤油			
		サワラの西京焼き	サワラ, 西京みそ				酒			
		ヒジキと大豆の炒め煮	ひじき, 油揚げ, 大豆	サラダ油, 三温糖	人参	だし削り節 みりん, 醤油				
3	金	夏野菜のかき揚げ丼	エビ		精白米, サラダ油, 小麦粉, 三温糖	玉ねぎ, かぼちゃ, ゴーヤ ホールコーン	酢, 塩 だし削り節 醤油	661	18.7	
		根菜汁	みそ		サラダ油, さつまい, こんにゃく	ごぼう, 人参, 大根, 長ねぎ	だし削り節			
		小松菜のゴマ酢和え			三温糖, 白ごま	小松菜, 白菜, もやし	酢, 醤油, 塩			
6	月	麦ご飯			精白米, 米粒麦			597	25.7	
		エノキと小松菜の味噌汁	みそ, 油揚げ			キャベツ, 玉ねぎ, 人参	だし削り節			
		アジの香草パン粉焼き	アジ		オリーブ油, パン粉	キャベツ, 玉ねぎ, 人参	塩, こしょう 白ワイン, バジル オレガノ, 醤油			
		コールスローサラダ			サラダ油, 三温糖	人参, キャベツ, きゅうり	酢, 塩, こしょう			
7	火	冷やしつねうどん	かまぼこ, 油揚げ		うどん, 三温糖	長ねぎ, 小松菜	だし昆布 だし削り節 みりん, 塩, 醤油	548	22.8	
		ジャガ芋のピリ辛サラダ			じゃが芋, 白ごま, 上白糖	人参, アスパラガス	トウバンジャン 醤油			
		フルーツ(冷凍りんご)				冷凍りんご				
8	水	ハムチーズトースト	ハム, チーズ		食パン			577	25.1	
		ポトフ	鶏肉		じゃが芋	セロリ, 人参, 玉ねぎ しょうが, キャベツ	鶏がら 白ワイン, 塩, こしょう ペイリーフ			
		三色ピクルス			グラニュー糖	人参, きゅうり, かぶ	白ワイン, りんご酢 塩, ペイリーフ			
9	木	日本の行事食を食べよう ☆重陽の節句☆							556	28.1
		菊花ご飯	鶏肉		精白米, もち米, 油	人参, 菊の花, 干しいたけ	塩, 醤油 だし昆布 酒, みりん			
		季節のすまし汁	かまぼこ			小松菜, 長ねぎ	だし昆布 だし削り節 塩, 醤油			
		サケの塩焼き	サケ				塩			
		キャベツのゆかり漬け			キャベツ, ゆかり粉	塩				
10	金	ナスのドライカレー	豚肉, ヒヨコ豆		精白米, サラダ油, 小麦粉	にんにく, しょうが, 玉ねぎ 人参, なす	トマトピューレ, 塩 ペイリーフ ナツメグ, カレー粉 ウスターソース	674	21.3	
		カブサラダ			サラダ油	キャベツ, かぶ, きゅうり, 玉ねぎ	酢, 塩, こしょう			
		フルーツヨーグルト	ヨーグルト		粉糖	バナナ, 黄桃缶, みかん缶				
13	月	日本の郷土料理を食べよう ☆芝・だたら祭り☆							603	28.4
		生姜ご飯			精白米, 白ごま	しょうが	酒, 塩, 醤油 だし昆布			
		具沢山味噌汁	みそ, 豆腐		こんにゃく	人参, ごぼう, 小松菜, 長ねぎ	だし削り節			
		豚肉の生姜焼き	豚肉		サラダ油, 三温糖, でん粉	にんにく, しょうが, 玉ねぎ	醤油, 酒, みりん			
		モヤシの磯和え	のり			小松菜, 人参, もやし	醤油			
14	火	エビとタマゴのチャーハン	えび, 鶏卵		精白米, サラダ油	人参, 干しいたけ, 長ねぎ グリーンピース	酒, 塩, こしょう 醤油, 酢	584	22.2	
		五目スープ	豚肉, 豆腐		ごま油	しょうが, 人参, 白菜 長ねぎ, 小松菜	鶏がら, 塩, こしょう 醤油			
		拌三糸			春雨, サラダ油, ごま油	人参, きゅうり, もやし	酢, 塩, 醤油 からし(粉)			

### 給食費のお知らせ

給食費は、1食単価制のため、毎月、学年毎に金額が異なります。  
 毎月の給食献立でお知らせします。  
 9月の口座振替は10日(金)です。  
 9月・10月分の給食費となります。ご確認ください。

1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
¥8,775	¥8,775	¥9,633	¥9,633	¥10,452	¥10,452

～保護者の皆様へ～

長期にわたる欠席で、連続して5食以上欠食する場合は、欠席予定の10日前までに学級担任を通じてご連絡ください。1週間前までに所定の様式に記入し、手続きをされた場合のみ返金対象となります。期日を過ぎてのご連絡・手続きは返金対象となりませんので、ご注意ください。欠席期間の変更がある場合は、必ず、担任までご連絡ください。

また、長期欠席、転出などで返金が生じた場合は、学期末、ゆうちょ銀行の口座へ入金いたします。その際の返金手数料は返還額からご負担いただきます。ご了承ください。

日	曜日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	1人分 kcal	たんぱく質 g	
15	水	シナモントースト	○		食パン、サラダ油、グラニュー糖		シナモン	633	21.2	
		鶏肉と野菜のトマト煮		鶏肉	サラダ油、じゃが芋、小麦粉	人参、玉ねぎ、しょうが、トマト、キャベツ、パセリ	鶏がら、トマトピューレ、トマトケチャップ、塩、こしょう、パイルーフ			
		バリバリサラダ			サラダ油、ワンタンの皮	人参、キャベツ、きゅうり、玉ねぎ	酢、塩、こしょう			
		フルーツ(梨)				梨				
16	木	白飯	○		精白米			617	28.2	
		メルルーサのホイル焼き		メルルーサ、ベーコン		赤ピーマン、玉ねぎ、えのき	塩、こしょう、白ワイン、醤油			
		切干大根の炒め煮		油揚げ	サラダ油、三温糖	人参、切干し大根、干しいたけ	だし削り節、塩、醤油			
		大豆とジャコの甘辛揚げ		大豆、ちりめんじゃこ	三温糖、サラダ油、でん粉、白ごま		醤油、みりん			
17	金	日本の行事食を食べよう ☆お彼岸入り☆								
		かき玉うどん	○	豚肉、油揚げ、鶏卵	サラダ油、うどん	人参、長ねぎ	だし昆布、だし削り節、みりん、塩、醤油	623	24.6	
		白菜の和風サラダ			サラダ油、ごま油、白ごま	人参、白菜、きゅうり	酢、塩、醤油、こしょう			
		おはぎ		小豆、きな粉	もち米、精白米、上白糖		塩			
20	月	敬老の日								
21	火	日本の行事食を食べよう ☆十五夜☆								
		麦ご飯	○		精白米、米粒麦			658	24.6	
		さつま汁		豚肉、みそ	サラダ油、さつま芋、こんにゃく	ごぼう、人参、大根、長ねぎ	だし削り節			
		鶏肉の塩麹焼き		鶏肉			塩麹、酒			
		大根とキュウリの風味漬				きゅうり、大根、しょうが	塩			
		みたらし団子			白玉粉、上白糖、三温糖、でん粉		醤油			
22	水	日本の郷土料理を食べよう ☆長崎県☆								
		長崎ちゃんぽん	○	豚肉、いか、えび、なると	ちゃんぽん麵、サラダ油、ごま油、三温糖	長ねぎ、人参、もやし、キャベツ、しょうが	酒、塩、こしょう、薄口醤油、鶏がら、ウスターソース	677	27.6	
		大根とヒジキの和風サラダ		ひじき	三温糖、サラダ油、ごま油、白ごま	キャベツ、きゅうり、大根	塩、醤油、酢、こしょう			
		蒸しサツマ芋ケーキ		鶏卵、牛乳	上白糖、小麦粉、バター、さつま芋		ベーキングパウダー			
23	木	秋分の日								
24	金	混ぜ込み稲荷	○	鶏肉、油揚げ	精白米、三温糖、サラダ油	干しいたけ、人参		631	17.7	
		キャベツの和風サラダ			サラダ油、ごま油、白ごま	人参、小松菜、キャベツ	塩、こしょう、白ワイン、醤油			
		ピーチゼリー		寒天	上白糖	黄桃缶	醤油、酢、一味唐辛子			
27	月	白飯	○		精白米			644	24.0	
		豆腐とナメコの味噌汁		豆腐、みそ		なめこ、小松菜、長ねぎ	だし削り節			
		鶏肉の照り焼き		鶏肉	サラダ油、三温糖、でん粉	しょうが	醤油、酒、みりん			
		ポテトサラダ			じゃが芋、ノンエッグマヨネーズ	人参、きゅうり、ホールコーン	酢、塩、こしょう			
28	火	世界各国の料理を食べよう ☆カナダ☆								
		メープルトースト	×		食パン、サラダ油、メープルシロップ			601	21.6	
		サーモンクリームシチュー		サケ、牛乳	じゃが芋、サラダ油、小麦粉	玉ねぎ、人参、しょうが、キャベツ	白ワイン、鶏がら、塩、こしょう、パイルーフ			
		コールスローサラダ (マスタード・レタング)			サラダ油、三温糖	人参、キャベツ、きゅうり、玉ねぎ	酢、塩、こしょう、粒マスタード			
ドリンクヨーグルト	ドリンクヨーグルト									
29	水	中華丼	○	豚肉、イカ、エビ	精白米、サラダ油、でん粉	しょうが、玉ねぎ、人参、たけのこ、干しいたけ、きくらげ、白菜、チンゲンサイ、長ねぎ、サヤエンドウ	醤油、酒、鶏がら、塩、こしょう、オイスターソース	595	25.6	
		豆腐とワカメのスープ		豆腐、わかめ	白ごま	しょうが、たけのこ、長ねぎ	鶏がら、塩、こしょう、醤油			
		大根とネギのピリ辛漬			ごま油	大根、きゅうり	塩、酢、醤油、ラー油			
30	木	白飯	○		精白米			680	28.7	
		ちゃんこ汁		鶏肉、生揚げ、たら	サラダ油、ごま油、こんにゃく	ごぼう、人参、大根、干しいたけ、しめじ、白菜、長ねぎ	だし昆布、だし削り節、塩、醤油、酒			
		とびうおメンチ		とびうお、鶏卵	サラダ油、生パン粉、乾燥パン粉、小麦粉	玉ねぎ、にんにく、しょうが	トマトケチャップ、塩、こしょう、中濃ソース			
		カブサラダ			サラダ油	キャベツ、かぶ、きゅうり、玉ねぎ	酢、塩、こしょう			

☆都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。